

いつも

* にこにこ *

なつやす ごう
夏休み号



ほけんだより No.6
沢地小学校 保健室

おうちの人といっしょによんでね
もうすぐ楽しい夏休みです。休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守って、元気いっぱい夏休みを過ごしましょう。



いのち 命をまもる 「ういてまて」

海や川に落ちたり、流されたりしたら、ういて助けをまちましょう。服を着たまま泳ぐと、すぐつかれます。大声を出すと空気がへって、しずみやすくなります。「ういてまつ」ようにしましょう。

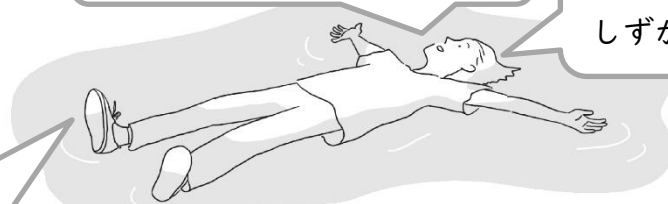
「ういてまて」のコツ



声を出していると、体の空気がへって、しずみやすいです。しずかに助けをまちましょう。手のひらは、水の中に入れておくと、うきやすいです。

①おちついて鼻と口を出す。

②さげばず、しずかにまつ。



③靴はうくのでぬがない。

ねん しきかくけんさ
1・4年に色覚検査を
じっし
実施しています

4月に1・4年生に色覚に関する健康相談申込み希望調査をしました。健康相談(色覚検査)を希望する4年生は7月、1年生には学校に慣れてきた9月中旬に個別に検査をしています。検査結果は全員に個別に通知を出します。対象学年以外でも、希望があれば随時検査ができます。連絡帳等で学校にお知らせください。

※色覚検査は小学校1・4年、中学校1年の希望者が対象になっています。



むし歯の治療はお済みですか？

歯がなくなる理由の第1位は歯周病です。歯みがきを小さい頃から習慣化し、80歳でも20本歯が残るといいですね。また、むし歯は自然には治りません。なるべく早めに受診し、早期に治療されることをお勧めします。

	受診率 <small>7/20 現在</small>
1年	55.6%
2年	50.0%
3年	34.8%
4年	30.8%
5年	12.9%
6年	38.5%

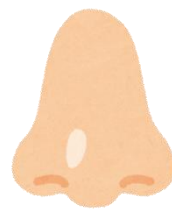
むし歯をまだ治療をしていない方に、再度歯科受診のお勧めを配布しました。夏休み等を利用し、治療をお願いします。





鼻をほじりすぎると、鼻血がでます。鼻をほじるのは、お風呂などで、鼻の中がしめったときがいいでしょう。鼻は、片方の鼻を押さえて、順番にかみましょう。両方、一緒に鼻をかむと、鼻やのどをいためてしまいます。

～ 鼻の4つのはたらき ～



①呼吸をする



②吸った空気をあたためる



③吸った空気のコホリをとる



④においをかく



心の健康

「がんばっている自分にエールを送ろう」
～仲間との学校生活をもっと楽しくしよう！～

自分がんばっていると思いますか？ 自分は何にもがんばれていないと思いますか？ がんばることは、特別なことではありません。例えば、今日も自分で起きられた、元気に学校に来れた、自分からあいさつをした、宿題を忘れずにやったなど、まさにがんばっていることのひとつです。「わたし」へのエールを送って、自分のがんばりをほめましょう！ お友達のがんばりも見つけたらエールを送ってあげてね。



わたしは・ぼくは

_____ をがんばっています！

わたしは・ぼくは

_____ ところが、すごいと思います。

わたしは・ぼくは

_____ ところを、ほめられたいです。

すごいね！よくがんばっているね！

これからも応援しているよ！

パチパチパチパチパチパチ

